

WELEDA

NACHRICHTEN

DOSSIER: DIE KRAFT DER MISTEL

WELEDA KÖRPER- UND
MASSAGEÖLE: PFLEGE, DIE
UNTER DIE HAUT GEHT.



WELEDA

Im Einklang mit Mensch
und Natur

Liebe Leserin, lieber Leser!

ALLES WIRD GUT. 3 Wörter, in denen viel Zuversicht und Hoffnung steckt. Die tröstenden Worte tun nicht nur demjenigen gut,

für den sie gedacht sind, sondern stärken zugleich auch uns selbst.

GUT und heilend ist auch die Mistel. Um sie ranken sich seit jeher Mythen und Legenden. Schon bei den Kelten war sie vor mehr als 2000 Jahren als Heilpflanze bekannt. Dr. Christian Kellner schreibt in dieser Ausgabe, warum Mistelpräparate heute zur wichtigsten komplementären Krebstherapie zählen.



Das Weleda Nachrichten-Redaktionsteam:
Daniela Sarafidis-Waiss,
Birgit Schedlbauer,
Romana Kapusta
und Silvia Holzgruber-
Riess (v.l.n.r.)

GUT tut – und dies nicht nur ergänzend zur Krebstherapie – auch die Kunsttherapie. Neben der bildenden Kunst wie Malen, Plastizieren, Holzschnitzen und Bildhauern beinhaltet sie auch die Sprach-, Bewegungs-(Eurythmie) und Musiktherapie.

Und GUT tun in jedem Falle auch reine Pflanzenöle. Sie gehören zu dem Wertvollsten, was die Natur für uns bereithält. In der Weleda haben sie eine tragende Rolle, denn reine Pflanzenöle bilden das pflegende Fundament in all unseren Kosmetikprodukten.

Schließlich möchten wir noch über ein besonders GUTES Projekt berichten, welches Weleda bereits seit 3 Jahren unterstützt: In Kolumbien werden Straßenkinder von Pädagogen und Kunsttherapeuten begleitet und lernen so ein normales Leben abseits von Gewalt und Drogen kennen.

Über all diese GUTEN Dinge möchten wir Sie in dieser Ausgabe informieren.

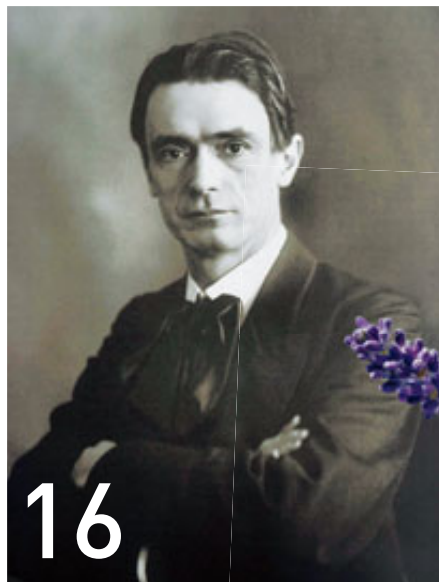
Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen
Birgit Schedlbauer und das
Weleda Nachrichten Redaktionsteam



6



23



16



8



20



13

REINE PFLANZENÖLE

6 Sie sind wahre Haut- und Seelenschmeichler – und sie bilden das pflegende Fundament in allen Weleda-Kosmetikprodukten: Reine Pflanzenöle.

MISTELTHERAPIE

8 Dr. Christian Kellner erklärt anschaulich, warum die Misteltherapie ihren Platz als vierte Säule – neben Chirurgie, Strahlentherapie und Chemotherapie – erhalten wird.

PFLANZENLEXIKON: LAVENDEL

13 Die zart-würzige Duftnote von Lavendel ist ein Klassiker in der Aromakultur. Auch bei Weleda wird seine ausgleichende Wirkung vielfältig eingesetzt.

RUDOLF STEINER

16 Im kommenden Jahr jährt sich der Geburtstag Rudolf Steiners zum 150. Mal. Seine Bedeutung als Geistesforscher betrachtet Dr. Johannes Zwiauer eingehend.

KUNSTTHERAPIE

20 Die Anthroposophische Kunsttherapie regt die Selbstheilungskräfte des Patienten an. Eine Vereinigung österreichischer Kunsttherapeuten soll nun das Bewusstsein dafür vertiefen.

SCHÖNER SCHENKEN

23 Egal ob Gute-Laune-Stimmung, inspirierende Momente oder Romantik pur – mit unseren zauberhaften Geschenksets verwöhnen Sie die Sinne Ihrer Lieben.



Von der Sportmassage bis zum Kälteschutz natürlich und ganzheitlich betreut von Weleda. V.l.n.r.: Michaela Kirchgasser, Marlies Schild, Kathrin Zettel, Andrea Fischbacher.

AUSTRIA SKI TEAM

Mit WELEDA am Start

Das Austria Ski Team vertraut in dieser Saison auf die Kraft der Natur! Bei widrigsten Wetterbedingungen werden den Sportler/innen Höchstleistungen abverlangt. Ob Schneesturm oder extrem frostige Temperaturen – die Leistung muss passen! Am liebsten begegnen die Skiasse den winterlichen Naturgewalten mit den Gaben der Sonne – mit reinen Pflanzen-



ölen in Weleda Naturkosmetikprodukten. Masseure und Physiotherapeuten setzen vor allem auf die Wirkung der hochwertigen Massageöle. Bei der Massage wird die Muskulatur durchwärmt und auf die extremen Anforderungen vorbereitet. Mit Weleda Naturkosmetik gepflegt und massiert können die Sportler/innen neue Energien für großartige Leistungen tanken. Wir wünschen einen erfolgreichen Skiwinter! RK

Ein Lächeln für die Straßenkinder in Kolumbien

Es sind schwere Zeiten, in denen die engagierten Lehrer und Kunsttherapeuten in Cali/Kolumbien mit persönlichem Engagement die Straßenkinder in dem Schulprojekt begleiten. Die Kinder bekom-

men Hoffnung und Zukunftschancen vermittelt und lernen, sich auf ein normales Leben abseits von Gewalt, Zwangsarbeit und Drogen vorzubereiten. Waldorfpädagogen bringen in einem kunstthe-

rapeutischen Projekt Farbe in den allzu grauen Lebensalltag der Kinder. RK

Nähere Informationen unter www.kulturwerkstatt.at oder im Weleda Kundenservice unter 01/256 60 60



Bereits zum dritten Mal geht die Weleda Weihnachtsspende an das Straßenkinder-Hilfsprojekt in Cali/Kolumbien

APO-TIPP



Mag. pharm. Andrea Moshuber ist Apothekerin und widmet sich seit vielen Jahren der Homöopathie und der anthroposophisch erweiterten Medizin.

Natürlich bei Erkältung

Im Kindergartenalter gehören sechs bis zehn Erkältungen pro Jahr zum Entwicklungsprozess. Auch Erwachsene haben noch zwei bis viermal jährlich grippale Infekte. Deshalb empfehle ich FERRUM PHOSPHORICUM COMP. GLOBULI von Weleda als Arzneimittel für die Familien-Hausapotheke. Die Komposition aus bewährten Heilpflanzen und Mineralstoffen stärkt die körpereigene Abwehr und mildert die typischen Symptome wie Schnupfen, Gliederschmerzen, Fieber und Husten. Bei frühzeitiger Einnahme kann oft das Ausbrechen der Erkrankung verhindert werden. Säuglingen verabreicht man die Globuli aufgelöst in Tee oder Wasser. Auch bei Schwangeren und stillenden Müttern fördern sie den Gesundheitsprozess auf ganz natürliche Weise.

Weleda Winterset – bewährter Schutz in der kalten Jahreszeit

Wenn sich die Natur in eine weiß-glitzernde Pracht oder doch nur in eine nasskalte Nebelwand verwandelt, werden Wintermäntel und warme Stiefel aus den Kästen geholt. Aber auch das Gesicht braucht in dieser Zeit besonderen Schutz und Pflege! Mit der reichhaltigen Weleda Coldcream und dem zart duftenden Everon® Lippenpflegestift bietet Ihnen Weleda ein Set, das trockene, durch Kälte und Heizungsluft beanspruchte Haut schützt, ohne die Hautatmung zu beeinträchtigen. Die Haut wird nachhaltig gepflegt und bleibt geschmeidig. DSW

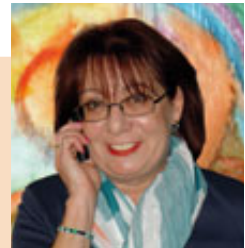
Das Weleda Winterset erhalten Sie im Fachhandel jetzt zum Sonderpreis von 10 Euro.



Verwöhnen Sie sich! Besuchen Sie unser Online-Gewinnspiel auf www.weleda.at

MEIN FAVORIT

Bald nach der Drogistenlehre zur Weleda gekommen, zählt Martina Stöckl heute bereits zu den «dienstältesten» Mitarbeiter/innen. Sie betreut derzeit unsere Kunden in den Gebieten Wien, NÖ, Steiermark und Burgenland.



«Meine Hände verwöhne ich am liebsten mit Sanddorn Handcreme. Sie zieht rasch ein und bildet keinen Fettfilm. Das reichhaltige Sanddornöl pflegt trockene, raue Hände spürbar glatt und geschmeidig. Neben samtweicher Haut bringt die fruchtig frische Duftnote gute Stimmung und neue Energie. In meiner Handtasche hat die Sanddorn Handcreme ihren Fixplatz!»

Besonders in den Wintermonaten stellt sich oftmals die Sehnsucht nach Sonne, Licht und Wärme ein. Ein intensives Duft- und Pflegetherlebnis für Körper und Seele bieten hier die Körper- und Massageöle von Weleda.



PFLANZENÖLE

Kostbarkeiten für unsere Haut

AUTORIN Birgit Schedlbauer

So wie wir uns in der kalten Jahreszeit mit Haube und Schal schützen, benötigen auch Haut und Seele gerade jetzt Schutz und Wärme. Dazu eignen sich besonders die kostbaren Pflanzenöle.

Reine Pflanzenöle, gewonnen aus sonnengereiften Samen und Früchten, enthalten – ganz im Gegensatz zu mineralischen Ölen – wertvolle, mit natürlichem Licht gebildete Substanzen, die über viele Monate dank warmer Sonnenstrahlen aufgenommen wurden. Die Körper- und Massageöle von Weleda versorgen die Haut daher nicht nur mit wichtigen pflanzlichen Nährstoffen, sondern auch mit «flüssigem Sonnenlicht». Ein spürbarer Vorteil von Pflanzenölen ist, dass sie die Haut atmen lassen und diese sich dadurch ganz natürlich regeneriert. Zudem sind sie reich an wertvollen Vitalstoffen und essenziellen Fettsäuren. Sie wirken glättend, ergänzen den

Fettgehalt trockener Haut und verhindern einen Feuchtigkeitsverlust. Und sie können sogar noch mehr: Pflanzenöle unterstützen die Wärmehülle der Haut, wirken harmonisierend und schützend.

Auch die kostbaren natürlichen ätherischen Öle spielen bei Weleda eine bedeutende Rolle. Gerade bei den Körperölen stimulieren sie nicht nur Haut und Sinne, sondern auch die darunter liegenden Gewebe und Muskulatur. Die intensiv pflegenden Körper- und Massageöle sind für jeden Hauttyp geeignet, besonders wohltuend aber bei trockener Haut. Alle Weleda-Körperöle eignen sich ideal für die tägliche Pflege, für die (Sport-) Massage, zur Entspannung oder einfach nur zum Verwöhnen.

Anwendungstipp: Nach dem Duschen oder Baden hauchdünn auf die noch leicht feuchte Haut aufgetragen, ziehen die Körperöle rasch ein.



**Arnika-Massageöl
kräftigt und durchwärmt**

- wirkt ausgleichend und durchblutungsfördernd
- beugt Verspannungen und Muskelkater vor
- herb-würziger Duft



**Birken-Cellulite-Öl
strafft und glättet**

- aktiviert den Flüssigkeitshaushalt
- pflegt die Haut samtweich
- verleiht mehr Festigkeit, Elastizität und Glätte



**Calendula-Massageöl
entspannt und beruhigt**

- besonders gut verträglich bei empfindlicher Haut
- mit beruhigenden Calendula- und Kamillenblüten
- fruchtig-frischer Zitrusduft



**Citrus-Erfrischungsöl
belebt und stimuliert**

- entfaltet einen belebenden Duft auf der Haut
- zieht rasch ein und schützt vor Feuchtigkeitsverlust
- leichter, erfrischender Zitrusduft



**Granatapfel-Regenerations-Öl
regt die Zellerneuerung an**

- pflegt intensiv und glättet die Haut
- wirkt vorzeitiger Hautalterung entgegen
- sinnlich-femininer Duft nach Sandelholz, Davana und Blutorange



**Lavendel-Entspannungsöl
beruhigt und harmonisiert**

- entspannt Haut und Sinne
- löst innere Verspannungen und fördert einen ruhigen Schlaf
- duftet zart nach Lavendel



**Schwangerschafts-Pflegeöl
beugt Dehnungsstreifen vor**

- spendet Feuchtigkeit und schützt die Haut vor Trockenheit
- verbessert die Elastizität der Haut
- zarter Duft von Orangenblüten und Rosen



**Wildrosenöl
verwöhnt und harmonisiert**

- pflegt mit dem wertvollen Öl der Rosa mosqueta
- fördert die Spannkraft der Haut
- sanfter Duft von Rosenblüten

Wussten Sie, dass bei Massageölen im Gegensatz zu Körperölen andere Basisöle eingesetzt werden? Ein Körperöl soll rasch einziehen, nicht glänzen und schön glatt pflegen. Im Gegensatz dazu soll ein Massageöl nur langsam von der Haut aufgenommen werden, damit über die ganze Dauer der Massage ein Gleiteffekt erhalten bleibt. In den beiden Weleda-Massageölen sind daher Olivenöl und Sonnenblumenöl enthalten, die diesen Gleiteffekt unterstützen.

Die Mistel in der Krebstherapie: Standard oder alternative Methode?

Mit dieser Frage beginnt der Krebsinformationsdienst des deutschen Krebsforschungszentrums seine Ausführungen zum Thema Misteltherapie und beendet seine Darstellung mit der Feststellung: *Eine Alternative zu geprüften Standardverfahren wie Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung stellt die Misteltherapie in keinem Fall dar. Ich schliesse mich dieser Ansicht an: Die Misteltherapie wollte nie eine Alternative sein.*

AUTOR Dr. Christian Kellner **FOTOS** Jürg Buess

Dr. Rudolf Steiner äußerte sich Ende 1916 erstmals zu den Möglichkeiten einer Krebsbehandlung mit Mistelextrakten. Dr. Ita Wegman¹ entwickelte daraufhin 1917 mit dem Zürcher Apotheker Adolf Hauser das erste Mistelinjektionspräparat Iscar. 1926 wurde das Präparat in Iscador umbenannt, und seit 1950 wird der aus Beeren, Stängeln und Blättern hergestellte Mistelgesamtextrakt von der Weleda AG vertrieben. Die Mistelinjektionspräparate sind heute im europäischen Raum die wichtigste komplementäre Krebstherapie.

Jedes therapeutische Vorgehen setzt eine bestimmte Anschauung von Mensch und Natur voraus. Die alte hellenistische Medizin, mit Hippokrates als ihrem Begründer, sah die jede Naturerscheinung begründenden Elemente (Erde,

Wasser, Luft und Feuer) im menschlichen Körper als Säfte (schwarze Galle, Schleim, gelbe Galle und Blut) repräsentiert. Naturprozesse und menschliche Physiologie oder Pathologie wurden so aufeinander bezogen, und diese Erkenntnis diente als Grundlage für jedwede medizinische Handlung. Die moderne naturwissenschaftliche Medizin hatte noch bis Carl Freiherr von Rokitansky² diese hellenistische Anschauung als Krasen- oder Blutmischungslehre weitergetragen. Rudolf Virchow³ wies diese Anschauung endgültig als überholt zurück und begründete die Zellulärpathologie. Die Zelle wurde zum Zentrum des Lebens und des Leidens. Heute steht der molekularbiologische Ansatz ganz im Vordergrund der medizinischen Weltanschauung. Wir schneiden Chemotherapeutika nach Signalwegen der Zelle

und suchen nach Möglichkeiten Krebs durch molekularbiologische Manipulationen zu «besiegen». Der Laie kann nur staunen ob dieser faszinierenden medizinischen Technik und modernen Wissenschaft. Die Reduktion des Menschen auf eine Zelle oder molekulargenetische Vorgänge wird allerdings dann in ihrer Einseitigkeit bemerkbar, wenn in der Praxis dem Arzt nicht eine Krebszelle, sondern ein Patient gegenüber sitzt. Existenzielle Fragen, Leid und Betroffenheit, Schmerz und Behinderung weiten rasch die Ebene der medizinischen Betrachtung auf den ganzen Menschen aus. Die Einseitigkeit der gegenwärtigen naturwissenschaftlichen Medizin wird in der Praxis – nicht im Forschungslabor – unmittelbar erlebbar.

Rudolf Steiner hat mit Ita Wegman eine (geistes-)wissenschaftliche Erweiterung

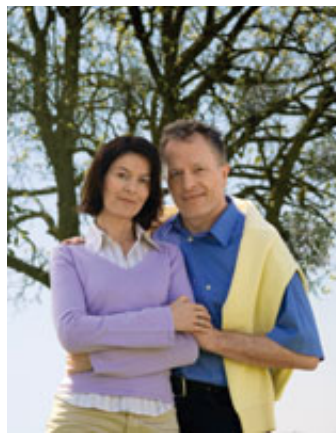


Die Mistel weist eine Vielzahl von Besonderheiten auf. Zum Beispiel erblüht sie unzeitgemäß im Winter.

der medizinischen Anschauung initiiert: «Nicht um Opposition gegen die mit den anerkannten wissenschaftlichen Methoden der Gegenwart arbeitende Medizin handelt es sich. Diese wird von uns in ihren Prinzipien voll anerkannt. ... Allein wir fügen zu dem, was man mit den heute anerkannten wissenschaftlichen Methoden über den Mensch wissen kann, noch weitere Erkenntnisse hinzu, die durch andere Methoden gefunden werden, und sehen uns daher gezwungen, aus dieser erweiterten Welt- und Menschenerkenntnis auch für eine Erweiterung der ärztlichen Kunst zu arbeiten.»⁴

Eine Medizin, die nicht zumindest die ganze Biographie und alle existentiellen Ebenen (Geist, Seele, Leben, Leib) des Menschen erfasst und sie in Beziehung zu seiner

Erkrankung setzt, kann nicht mehr zeitgemäß sein. Die Anthroposophische Medizin weitet die gegenwärtige «kulturelle Blickbeschränkung» (Carl Friedrich von Weizsäcker) um diese Betrachtungsebenen und setzt den Menschen in umfassender Weise wieder in Bezug zu Natur und Kosmos.



Die Anthroposophische Medizin setzt den Menschen in umfassender Weise wieder in Bezug zu Natur und Kosmos.

Aus dieser Anthroposophischen Medizin ist auch die Mistel als Krebsarznei entstanden. Der Krebs ist ein Gegenbild zum normalen Wachstum. Das gesunde Wachstum vereint unterschiedlichste Zellen zu Geweben und Organen – es ist synthetisch (griechisch, *synthesis* – Zusammenfassung). Das Krebswachstum gliedert diese Zusammenfassung wieder auf und aus jeder einzelnen Zelle des gesamten Organismus kann eine eigene Tumorart entstehen. Es gibt so viele unterschiedliche Tumore wie es unterschiedliche Zelltypen im Menschen gibt, das Krebswachstum ist analytisch (griechisch, *analyse* – Auflösung). Der Organismus ist nach dem Abschluss seines normalen Wachstums nur mehr in der Lage, organerhaltend zu wirken. Bis auf wenige Ausnahmen (z.B. Leber) ist eine Organbildung oder Regenera- >>>



Einzigartige Eigenbewegungen geben der Mistel eine für höhere Pflanzen ungewöhnliche Kugelgestalt.

tion nun nicht mehr möglich. Ab der Lebensmitte überwiegt dann der körperliche Abbau. Die Abbauvorgänge des Alterns sind den Wachstumsprozessen der ersten Lebenshälfte entgegengesetzt und begünstigen nun das Entstehen von Krebszellen – die Synthese schwindet. Krebserkrankungen haben aus diesem Grund ihren Schwerpunkt in der zweiten Lebenshälfte. In den physiologischen Alterungsprozess greifen nun individuelle Besonderheiten modifizierend ein: familiäre Neigung zu Krebserkrankungen, Lebensstil (Rauchen), außergewöhnliche Belastungen (seelisch oder körperlich) – biographische Aspekte im weitesten Sinn. Erkrankung wird durch diese

Betrachtung individualisiert und bedingt unmittelbar die individuelle Gestaltung des therapeutischen Ansatzes: Eine Tumorthherapie wird neben den drei bekannten Säulen der Tumorbehandlung (Chirurgie, Strahlentherapie, Chemotherapie) als vierte Säule die Misteltherapie beinhalten und je nach subjektiver Situation z.B. auch ein potenziertes Heilmittel, eine Gesprächstherapie, Heileurythmie oder Kunsttherapie. Die medizinische Anschauung umfaßt wieder den ganzen Menschen.

Warum ist die Mistel ein Krebsheilmittel? Arzneien aus der Natur repräsentieren immer Einseitigkeiten, die (Heil-)Wirkungen im

menschlichen Organismus auszulösen vermögen. Die Giftbildung der Nachtschattengewächse (Solanaceae) ist z.B. so eine Einseitigkeit und schafft innerhalb dieser Gewächse viele Heilpflanzen, etwa die Belladonna (Tollkirsche). Die Mistel weist eine Vielzahl an Besonderheiten auf, die sie innerhalb der gesamten Botanik in eine Sonderstellung hebt: Sie wächst nur auf Bäumen, nicht auf der Erde; einzigartige Eigenbewegungen (Nutationen) geben ihr eine für höhere Pflanzen ungewöhnliche Kugelgestalt und unzeitgemäß erblüht sie im Winter. Alle ihre Wachstumserscheinungen sind für eine höhere Pflanze ungewöhnlich, der normalen Entwicklung entgegengesetzt!

**Misteltherapie bei Krebs –
Erstinformation für Patienten**



Die Diagnose Krebs löst bei Betroffenen und Angehörigen oft große Unsicherheit aus und wirft eine Fülle von Fragen auf: Was bedeutet die Krankheit für mich? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was kann ich darüber hinaus für mich tun? Wie soll ich mein Leben weiterführen? Die Bro-

schüre «Misteltherapie bei Krebs – Erstinformation für Patienten» soll Ihnen dabei helfen, Antworten zu finden. Sie zeigt auf, wie der Therapieerfolg der erprobten Standardtherapien mittels komplementärer Maßnahmen unterstützt werden kann. Die Broschüre können Sie einfach auf www.weleda.at downloaden oder im Weleda Kundenservice unter Tel.: 01/256 60 60 anfordern.

Diese Phänomene der Umkehrung wahrte sie auch in ihrer arzneilichen Zubereitung als Krebsheilmittel: Unter die Haut gespritzt löst sie entzündliche Phänomene aus. Entzündungen sind Phänomene des Kindesalters, nie haben wir öfter Fieber als in den ersten sieben Lebensjahren. Mit dem Altern geht diese Entzündungstendenz zurück und Sklerose oder Tumorbildung treten als pathologische Prozesse in den Vordergrund. Entzündung und Tumor sind Polaritäten, wusste schon der Pathologe Rindfleisch⁵. Auf Grund ihres Vermögens, Entzündungen und Fieber auszulösen, wird die Mistel oft als Immunstimulans bezeichnet. Diese Beschreibung greift viel zu kurz, wirkt

sie doch als Arznei gegen die gesamte Krebsdisposition des Menschen. Die Mistel (*Viscum album*) ist eine besondere Heilpflanze, die durch eine aufwendige pharmazeutische Bereitung zu einem Krebsheilmittel, z.B. Iscador, veredelt wird. Sie kann mit gutem Grund als die vierte Säule der Krebstherapie bezeichnet werden. Sie ist eine sichere Arznei und kann – soll – in Kombination mit Chirurgie, Strahlentherapie und Chemotherapie verwendet werden.

Die Geisteswissenschaft Rudolf Steiners hat neben der Medizin den Landbau (Biologisch-Dynamische Landwirtschaft), die Pädagogik (Waldorfpädagogik), die Kunst (Eurythmie) und viele

Lebensgebiete mehr befruchtet und erweitert. Biologische Lebensmittel und individuelles Eingehen auf Schüler sind heute «üblich» geworden. Auch die Mistel wird ihren Platz als vierte Säule der Krebstherapie erhalten. Aus einer erweiterten geisteswissenschaftlichen Weltanschauung heraus. Für den Menschen.

¹ Wegman, Ita Maria; Ärztin (Allgemeinmedizin, Gynäkologie). Mitglied des Gründungsvorstandes der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft, Leiterin der Medizinischen Sektion am Goetheanum. *22.02.1876 Kravang, Java (damals Niederländisch-Indien); †04.03.1943 Arlesheim (Schweiz)

² Carl Freiherr von Rokitansky (Pathologe). *1804 in Königgrätz, Böhmen; †1878 in Wien

³ Rudolf Ludwig Karl Virchow. *1821 in Schivelbein, Pommern; †1902 in Berlin

⁴ Rudolf Steiner, Ita Wegman: *Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst, Rudolf Steiner Gesamtausgabe Nr. 27*

⁵ Georg Eduard von Rindfleisch. *1836 in Köthen (Anhalt); †1908 in Würzburg



Dr. Christian Kellner, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie, Anthroposophisch erweiterte Medizin, klassische Homöopathie.
www.anthromed.at

Weleda Care – Eine natürliche Ergänzung zur Krebstherapie

Chemo- und Strahlentherapie in der Krebsbehandlung wirken nicht nur auf bösartige Zellen, sondern schädigen auch gesundes Gewebe. Nebenwirkungen der verschiedenen Therapieformen können so belastend sein, dass sie die Lebensqualität der Patienten nachhaltig einschränken. Weleda Care bietet mit ausgewählten natürlichen Arzneimitteln und Pflegeprodukten ein umfassendes Sortiment um das Allgemeinbefinden von Krebspatienten zu verbessern.

Vor allem die Leber als Entgiftungsorgan ist während einer Chemotherapie besonderen Belastungen ausgesetzt. **Hepatodoron® Kautabletten** stärken die Leberfunktion, die geschwächte Leber wird unterstützt und Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Zur Nachbehandlung, wenn die Haut durch Strahlung geschädigt ist, ist die **Combudoron® Salbe** bestens geeignet.

Mit dem intensiv erfrischenden **Rathania Mundwasser** werden die natürlichen Funktionen der Mundflora im Gleichgewicht gehalten. Bei regelmäßiger Anwendung kann die Entzündungsbereitschaft im Mundraum reduziert werden.

Auch die Psyche ist starken Belastungen ausgesetzt. Die Auseinandersetzung mit der Erkrankung sowie Aussichten und Risiken nach der



Behandlung können für Patienten und Angehörige einen großen Leidensdruck bedeuten. Beschwerden wie Nervosität, depressive Symptome und Schlafstörungen beeinträchtigen den Tagesablauf. Hier wirken **Avena sativa comp. Tropfen** beruhigend und sorgen für einen gesunden Schlaf.

Für Entspannung kann auch ein ausgleichendes Bad mit dem **Lavendel Entspannungsbad** sorgen. Es hilft das innere Gleichgewicht zu finden, die Verspannungen lösen sich.

Zusätzlich zu den erwähnten Produkten gibt es noch viele andere Arzneimittel und Körperpflegeprodukte von Weleda, die den Alltag in dieser schweren Zeit etwas erleichtern und wohltuend beeinflussen. DSW

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Lavendel

Der zart-würzige Duft von Lavendel hat eine beruhigende und ausgleichende Wirkung.

Lavendel ist ein Klassiker der Aromakultur. *Lavandula angustifolia* ist im westlichen Mittelmeergebiet heimisch und gehört zur Pflanzenfamilie der Labiatae, der Lippenblütler. Mit 3000 Arten sind sie eine richtige Heilpflanzenfamilie und stehen in einer besonderen Beziehung zum Wärmeelement.

Der Name «Lavendel» ist vom lateinischen «lavare», waschen, abgeleitet. Bereits die Menschen der griechischen und römischen Antike verwendeten Lavendelöl als kostbaren Badezusatz.

Lavendel wird traditionell als Gewürz in der provenzalischen Küche vielseitig eingesetzt. Es gibt vielfältige Rezepte, wie etwa kandierte Lavendelblüten, mit Lavendel gewürzte Aufstriche und Konfitüren oder Lavendelessig.

In der Volksmedizin wird Lavendelöl als Antiseptikum und als Beruhigungs- und Schmerzmittel eingesetzt. Lavendeltee lindert Kopfschmerzen, beruhigt die Nerven und verreibt schlechten Atem.

Das ätherische Lavendelöl wird meist durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Die Blüten und Stängel werden in einen «Alambic» gefüllt. Dann wird Wasserdampf mit hohem

Druck zugeführt. Dadurch löst sich das flüchtige Lavendelöl aus den Blüten, in einem gekühlten Rohr kondensieren Dampf und Öl. Das Kondensat fließt in die «Florentiner Flasche» – da Lavendelöl leichter als Wasser ist, schwimmt es obenauf und kann ohne Aufwand getrennt werden. Der Destillationsvorgang dauert eine Stunde; aus 100 Kilo Lavendelpflanzen wird ein Kilo Lavendelöl gewonnen.

Weleda setzt den würzigen Duft und die entspannende Wirkung des Lavendelöls in über 50 Körperpflegeprodukten ein. Über acht Tonnen Lavendelöl verarbeitet die Weleda Gruppe jährlich. Es stammt vorwiegend aus Bio-Anbauprojekten in Moldawien und Bulgarien, ein kleiner Teil kommt aus der Provence.

Lavendelöl von hoher Qualität ist klar und von lichtgelber Farbe. Trübungen deuten auf einen hohen Wassergehalt und Dickflüssigkeit auf Zugabe von fetten und mineralischen Ölen hin. Eine dunkel gelbe Farbe deutet auf zu langes Destillieren hin. Zur Sicherung der Qualität wird das Öl bei Weleda mittels High-Tech-Analytik («GC-MS») untersucht. In echtem Lavendelöl befinden sich insgesamt 126 Inhaltsstoffe in unterschiedlicher Menge.

verwöhnen

Die Behandlung bei einer Weleda Naturkosmetikerin geht wahrhaft unter die Haut. Sie führt zu tiefer Entspannung und ist wie ein Kurzurlaub vom Alltag. Die sanfte Berührung und zarte Pflege tut nicht nur dem Körper gut.

AUTORIN Silvia Holzgruber-Riess

Wer kennt das nicht: Termine hier, Verpflichtungen dort, viel zu viel um die Ohren ... und wieder einmal hat man sich zu wenig Zeit für sich selbst genommen. Doch Pflege und Aufmerksamkeit für den eigenen Körper sind wichtig und können als Ruheoasen im Alltag genützt werden. Besonders schön ist es natürlich, wenn man sich auch noch verwöhnen lassen kann.

Erstmals gibt es in Österreich Behandlungen einer Weleda-Kosmetikerin

Nienke Kerstholt ist ihr Name und sie hat in Holland die Ausbildung zur Weleda Kosmetikerin gemacht. Ein Glück, dass sie nun in Wien lebt und hier Weleda Behandlungen anbietet. Aufgewachsen in einem anthroposophischen Elternhaus, wollte Nienke unbedingt mit Naturprodukten arbeiten. Die Wahl fiel auf Weleda, da sie «die Verbindung zwischen Mensch und Natur, die Weleda den Rezepturen der Produkte zugrunde legt» fasziniert. Weleda Naturkosmetik regt die Haut «zum selbst Arbeiten» an. «Für mich ist es spannend herauszufinden, was die Haut in einem bestimmten Moment braucht.»

Für Mamis, Sweet Sixteen und alle anderen

Die Weleda-Behandlungen von Nienke Kerstholt im SAINT CHARLES Hideaway in Wien sind viel-



SAINT CHARLES Hideaway

Schöne



Die Weleda Kosmetik-Behandlung führt zu tiefer Entspannung



fältig. Die «Mami-Behandlungen» für unterschiedliche Phasen der Schwangerschaft bieten Entspannung für die werdende Mutter und ihr Baby. Sweet Sixteen bietet jungen Menschen die Möglichkeit, mit Weleda Naturkosmetik in die tägliche Pflege einzusteigen. Und bei der «Klassischen Weleda-Erfah-

rung» löst sich der Stress des Tages in tiefe Entspannung und ein wunderbares Gefühl der Leichtigkeit auf.

Eine Wohltat für Körper, Seele und Geist

Die «Klassische Weleda Erfahrung» sind 90 Wohlfühl-

Minuten. Es beginnt mit einem wohligen warmen Fußbad mit einer Weleda Bade Essenz, zB dem Lavendel-Entspannungsbad, und Edelsteinen. Dazu wird Tee gereicht. Das alles, um einmal anzukommen und ruhig zu werden, den Blick nach innen zu richten. Dann kommt etwas Besonderes, etwas Überraschendes: der Oberkörper liegt auf einem warmen Wasserkissen. Sofort fühlt man sich entspannt und eingebettet in eine Art «Schutzhülle». Den Auftakt der Kosmetikbehandlung macht nun die Hautanalyse durch die Kosmetikerin, um zu sehen, was die Haut benötigt. Das ist wichtig für die richtige Wahl der angewendeten Produkte. Dann geht es weiter mit der Reinigung und einer Heilerdemaske. Die Einwirkzeit wird für eine Fußmassage mit einem individuell ausgesuchten Weleda Öl genutzt. «Die hochwertigen Weleda Öle liebe ich besonders, weil sie so fein riechen und so schnell in die Haut einziehen», meint Nienke. Nach der Ausreinigung kommt der wohl-tuendste Teil der Behandlung: mit einem Weleda Öl der Wahl, zB dem Granatapfel-Regenerations-Öl, werden Gesicht und Dekolleté sanft massiert. Das Besondere daran sind die eigens aus Holland mitgebrachten Edelstein-Stäbchen, mit denen Nienke auch den Haaransatz massiert. Und spätestens jetzt liegt man völlig entspannt da und spürt die wohltuende Wirkung des Zusam-

menspiels von Händen und Produkten. Danach wird eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflegemaske aufgetragen. Währenddessen gibt es eine Handmassage mit Handcreme. Bei besonders beanspruchten Händen werden Handcreme und Öl gemischt oder eine Maske verwendet. Dazu eignet sich die Wildrose Glättende Pflegemaske hervorragend. An die Bedürfnisse der Haut angepasst, wählt Nienke abschließend die entsprechende Weleda Tagespflege aus.

Momente

Nienkes Produkt-Tipp: Wildrose Glättende Pflegeperlen

Ideal für müde und gestresste Haut. Die wertvollen Pflanzenöle unterstützen die hauteigenen Erneuerungsprozesse und ziehen sehr gut ein.



Nienkes Pflege-Tipp für zuhause: seidig zarte Hände im Winter

Hände mit Weleda Birken Dusch-Peeling behandeln. Danach Granatapfel-Regenerations-Öl gemischt mit Granatapfel Handcreme in die Hände einmassieren. Baumwollhandschuhe darüber ziehen und am besten über Nacht einwirken lassen. So werden die Hände samtweich und geschmeidig.

Nienke Kerstholt über sich selbst: «Wohlbefinden und Energie freisetzen ist meine zweite Natur.»

Weleda Kosmetik-Behandlungen:
SAINT CHARLES Hideaway
Gumpendorferstraße 33,
1060 Wien
Tel.: +43 676 586 13 67
hideaway@saintcharles.at

Man kann die Anthroposophie nicht ohne ihren Schöpfer Rudolf Steiner sehen und muss sich daher ein Verständnis für dessen Besonderheit erwerben. Es kann hier keine Biographie Rudolf Steiners gegeben werden – obwohl diese am meisten für ein Verständnis der Anthroposophie beiträgt. Es soll aber seine Bedeutung als Geistesforscher betrachtet werden.

AUTOR Dr. Johannes Zwiauer

Die Naturwissenschaft ist am Beginn der Neuzeit durch sorgfältige Beobachtung und exaktes Denken entwickelt worden. Die Sinneseindrücke, die durch die Sinnesorgane im Menschen entstehen, werden als Vorstellungen bewusst, durch das Denken in Beziehung zueinander gebracht und schließlich als Naturgesetze formuliert. Durch denkendes Durchdringen der Sinneswahrnehmungen entsteht Wissenschaft. Die sinnlichen Objekte können durch Maß, Zahl und Gewicht bestimmt werden. Daher formuliert man im 18. Jahrhundert als Wissenschaft, was durch Messen, Zählen und Wägen als Wissen gewonnen

werden kann. Im weiteren Verlauf gelang es, gewisse Sinneseindrücke messbar, zählbar und wägbare zu machen, wie etwa die Farben und Töne durch ihre Wellenlänge bzw. Schwingungszahl, wodurch das Anwendungsgebiet der Naturwissenschaft enorm erweitert wurde. Im 19. Jahrhundert wendete man die Sache so, dass man sagte «Nur das Messbare, Zählbare, Wägbare ist Gegenstand der Wissenschaft» – und – «Was nicht messbar, zählbar und wägbare gemacht werden kann, gehört nicht zur Wissenschaft.» Damit reduzierte man die Wissenschaft auf das Materielle, das physisch-sinnlich Wahrnehmbare und verwies alles Nicht-sinnliche und Übersinnliche in den Bereich

des Glaubens, der Möglichkeit einer Erkenntnis entzogen. Durch die außerordentlichen Erfolge der Naturwissenschaft wurde die Methode des Messens, Zählens und Wägens auf alle Gebiete, auch des Lebendigen, sogar des Seelisch-Geistigen, anzuwenden versucht.

Erst im 20. Jahrhundert machte sich ein zunehmendes Unbehagen gegenüber diesem reduzierten Denken auf vielen Gebieten des Menschseins geltend. Der Mensch fühlte sich als Ganzes von dieser materialistischen Denkweise nicht verstanden, nicht ernst genommen, nicht menschenwürdig behandelt. Die Forderung nach vollmenschlicher, ganzheitlicher Sicht des Menschen trat auf, nach Einbeziehung des nicht-sinnlichen Menschen in die Erkenntnis. Nun ist aber schon das Lebendige als ein sich ständig Wandelndes nicht eigentlich messbar, zählbar und wägbare. Das Leben als solches, das sich in ständiger Metamorphose äußert, ist eben bereits etwas Übersinnliches. Das Leben selbst ist ja unseren Sinnen nicht unmittelbar wahrnehmbar, nur seine Äußerung im Physischen. Wir können

Die Bedeutung Rudolf Steiners und der Anthroposophie



Rudolf Steiner (1861 – 1925)

als Geistesforscher
als Geisteswissenschaft

mit dem Auge nicht feststellen, ob eine abgeschnittene Pflanze noch lebt. Wir deuten dann das Verwelken als ein Entweichen des Lebens. Wir haben kein Sinnesorgan für das Lebendige, noch weniger für das Seelisch-Geistige. Daher sind diese höheren Seinsqualitäten auch nicht Gegenstand der Naturwissenschaft, die sich an der Erkenntnis des Toten entwickelt hat, sondern erfordern eine Lebens-, Seelen- und Geisteswissenschaft, die in der Lage sein müsste, das Übersinnliche einzubeziehen. Sie müsste sich entsprechender Methoden bedienen, die sich nicht auf Maß, Zahl und Gewicht beschränken.

Goethe hat in seinen naturwissenschaftlichen Studien eine phänomenologische Methode der Naturbetrachtung entwickelt, die durch den Blick auf das Werden, auf die Metamorphose, das Denken verlebendigt und an das Erfassen des Lebendigen heranhöhrt. Rudolf Steiner, der schon als Student an der Technischen Hochschule mit der Herausgabe von Goethes naturwissenschaftlichen Schriften für Kürschners Nationalliteratur beauftragt und daraufhin zur Mitarbeit an das Goethe-Archiv in Weimar berufen wurde, erfuhr die Fruchtbarkeit des «Goetheanismus» für eine Wissenschaft des Lebendigen und somit für eine Weiterentwicklung der Naturwissenschaft in die Zukunft.

Rudolf Steiner konnte auch den Bereich des Seelisch-Geis-

tigen in seine Erkenntnisbemühungen aufnehmen, da er die für die damalige Zeit in Europa einzigartige Fähigkeit eines natürlichen Hellsehens schon als Kind besaß, die er mit Hilfe seines Studiums der exakten Naturwissenschaften und eines an der Philosophie geschulten strengen Denkens zu einer Wissenschaft vom Geistigen, einer wahren «Geisteswissenschaft» entwickeln konnte. Bevor er sich aber der Erforschung der übersinnlichen Welten widmete, erwarb er sich die erkenntnistheoretischen Voraussetzungen für ein wissenschaftliches Erfassen der geistigen Welt. In seiner Doktorarbeit «Wahrheit und Wissenschaft – Versuch einer Verständigung des menschlichen Bewusstseins mit sich selbst» und in seinem Werk «Philosophie der Freiheit – seelische Beobachtungsergebnisse nach naturwissenschaftlicher Methode» konnte er zeigen, dass das Denken bereits eine übersinnliche wenn auch unbewusste Tätigkeit ist, die nicht dem Gehirn entstammt, sondern nur am Gehirn zu unseren bewussten Gedankenvorstellungen gespiegelt wird. Im Bewusstsein werden unserer Denk-Tätigkeit (nicht unserer Denkinhalte!) entsteht die Brücke zur Geistigen Welt.

Erst nach dieser erkenntnistheoretischen Grundlegung ging Rudolf Steiner an die schrittweise Erforschung der geistigen Welten mit Hilfe der bewussten Durchdringung



der übersinnlichen Wahrnehmungsinhalte mit dem Denken. Wie Naturwissenschaft in der Durchdringung der sinnlichen Wahrnehmung mit der Gedankenkraft entsteht, so entsteht Geisteswissenschaft durch Durchdringung übersinnlicher Wahrnehmungsinhalte mit Hilfe eines exakten Denkens. So ist das Denken auch für übersinnliche Erkenntnis unentbehrlich. Während es Denker und Hellseher immer gab und gibt, liegt die Besonderheit Rudolf Steiners darin, dass er als Esoteriker über ein exaktes, naturwissenschaftlich und philosophisch geschultes Denken verfügte, das ihn als Geisteswissenschaftler qualifiziert.

Er hat seine Forschungsergebnisse zunächst in den Schriften «Theosophie»,



Original Weleda-Produktsortiment

RUDOLF STEINER UND DIE WELEDA

Die Gründung des Unternehmens Weleda ist untrennbar mit der Entstehung der anthroposophischen Medizin verbunden. Die Gründer der Weleda hatten den Auftrag, unter der Impulsierung durch Rudolf Steiner und der Ärztin Ita Wegman, Heilmittel und Körperpflegeprodukte nach Rezepturen herzustellen, die ihnen von Rudolf Steiner gegeben wurden. Darüber hinaus gab er auch eine ganze Fülle neuer Anregungen, wie man Natursubstanzen so «dynamisieren» kann, dass sie als Heilmittel für den Menschen verwendet werden können. Nachdem ab 1921 die ersten Präparate unter dem Namen ILAG (Internationale Laboratorien AG) vertrieben wurden, schlug Rudolf Steiner 1924 den Namen «Weleda» vor. Zur Begründung seiner Wahl gab er an, dass die Weleda eine alt-germanische Priesterin (die «Vielwissende») war, die sich außer auf die Heilkunde auf viele andere Dinge verstand. Rudolf Steiner war es auch, der das prägnante Logo der Weleda schuf.

«Die Geheimwissenschaft im Umriss» und «Wie erlangt man Erkenntnis der höheren Welten» sowie einiger anderer niedergelegt und dann vor einer interessierten Hörschaft über 6000 Vorträge in den verschiedenen Städten Europas zu geisteswissenschaftlichen Themen sowie Kurse auf seinen Reisen in europäische Länder gehalten.

Auf Wunsch von Menschen aus den verschiedensten Lebensbereichen gab er in den letzten Jahren seines Lebens Kurse für Pädagogen, Heilpädagogen, Ärzte, Naturwissenschaftler, Landwirte, Priester und Künstler. Rudolf Steiner entwarf den ersten und zweiten Goetheanumbau, entwickelte den goetheanistischen Baustil, eine Bühnenkunst mit Sprache,

Bühnenbild und Beleuchtung, eine eigene Bewegungskunst, die Eurythmie und gab Anregungen für Maler, Bildhauer und Schauspieler. Er gestaltete eine gewaltige Holzplastik: den Menschheitsrepräsentanten zwischen den Versuchermächten, stellte die «Dreigliederung des sozialen Organismus» dar, gab einen «Nationalökonomischen Kurs», «Die Kernpunkte der sozialen Frage», sowie Hinweise auf einen geistgemäßen

Umgang mit Geld. Rudolf Steiner bestätigte die Grundtatsachen des Christentums aus seiner Geistesforschung und bezeichnete das Mysterium von Golgatha als Mittelpunkt ereignis der Menschheit. So hat er auf den verschiedensten Gebieten des Lebens die Fruchtbarkeit der Anthroposophie auch für das praktische Leben unter Beweis stellen können. Rudolf Steiner lebte von 1861 bis 1925.

Dr. phil. Johannes Zwiauer (promovierter Chemiker), Jg. 1922, war über viele Jahrzehnte pharmazeutischer Herstellungsleiter von Weleda Österreich. Damals wie heute ist er in der Fortbildung der anthroposophisch erweiterten Pharmazie tätig und hält Vorträge und Seminare in Österreich, Deutschland, Schweiz, USA, Russland und Georgien.





Anthroposophische Kunsttherapien

Fast alle Innovationen im Gesundheitsbereich werden von Pionieren in Nischen-Situationen entwickelt. Nachdem dies auch die Situation für die Anthroposophischen Kunsttherapeuten über Jahrzehnte gewesen ist, streben sie nun eine Verankerung in der Öffentlichkeit an.

Nach einem Gespräch mit der Vorsitzenden der ÖVAOK Jana Koen:

Wie hat sich die Anthroposophische Kunsttherapie in Österreich entwickelt?

Die ersten Anfänge liegen in den 1970er Jahren mit im Ausland ausgebildeten KunsttherapeutInnen, aus ihnen entstanden Einrichtungen wie die Karl-Schubert-Schule, Camphill Liebenfels und erste Praxisgemeinschaften, in denen Kunsttherapeuten mitgearbeitet haben.

Gab es eine Ausbildungsmöglichkeit zur Anthroposophischen Kunsttherapie in Österreich?

Mit Gründung der Goetheanistischen Studienstätte, Wien,

gab es ab Mitte der 1980er Jahre neben der goetheanistischen Kunst und Kunstpädagogik auch Ansätze für eine kunsttherapeutische Ausbildung, die erst 1999 durch einen berufsbegleitenden Weiterbildungslehrgang für die ersten zwölf Studierenden zu einem Abschluss führte.

Wie kam es zur Vereinigung?

Aus einem regelmäßigen Zusammentreffen im Atelier Lindenbaum (in Wien-Floridsdorf) entwickelte sich die Kerngruppe, die dem fortdauernden Bestreben, die Kunsttherapie zur Anerkennung zu führen, durch Gründung des Vereines im Januar 2002 eine rechtliche Basis schuf. Die ÖVAOK betei-

ligte sich von da an auch an den Zusammenkünften der internationalen Berufsverbände AKT in Dornach und auch bald am Dachverband für (auch nicht-anthroposophische) Kunsttherapien in Österreich.

Was sind die wichtigsten Ziele der ÖVAOK?

Die ÖVAOK bemüht sich seit Jahren auf nationaler und auch internationaler Ebene um die Berufsanerkennung der Kunsttherapien. Um die Qualität der Anthroposophischen Kunsttherapien in Österreich zu fördern, organisierte die Berufsvereinigung hochwertige Fortbildungen mit Dozenten aus dem In- und Ausland auf den verschiedenen Gebieten

der Kunsttherapie. Sie hat eine dreijährige Zusatzausbildung in medizinischen Fächern für unsere KollegInnen organisiert, die 2008 mit einem Zertifikat von der GAÄÖ (Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte Österreich) und der ÖVAOK abgeschlossen wurde. Außerdem stellt sie eine Plattform dar, wo unsere KollegInnen die Möglichkeit haben, ihre Anliegen mit uns zu teilen und wir gemeinsam Lösungen finden oder weiter helfen, zum Beispiel in Form von gegenseitiger Unterstützung für Intervention, Supervision, Praktikum, Mentoren, usw. Die ÖVAOK steht auch als Vermittlerin zwischen Patienten und Kunsttherapeuten oder Ärzten und Kunsttherapeuten und hilft bei Bedarf, den richtigen Kunsttherapeuten zu finden.

Welche Richtungen gibt es in der Anthroposophischen Kunsttherapie?

Neben der bildenden Kunst wie Malen, Zeichnen, Formenzeichnen, Plastizieren, Holzschnitzen und Bildhauen, gehört auch Sprach- und Dramatherapie, die Eurythmietherapie, sowie Gesang- (Stimmenthüllung) und Musiktherapie dazu. Die Musiktherapie ist seit Juni 2009 in Österreich als neuer Beruf anerkannt. Für alle Fachbereiche sind das der Anthroposophischen Medizin zugrunde liegende anthroposophische Menschenbild, die anthroposophische Menschenkunde und Krankheitslehre maßgeblich.



Wo können alle die verschiedenen Kunsttherapiearten eingesetzt werden?

Unsere KollegInnen arbeiten in Schulen, Altersheimen, Therapeutika, in heilpädagogischen und sozialtherapeutischen Einrichtungen, Hospizen, RH-Zentren, Krankenhäusern, mit Patienten von Selbsthilfe-Organisationen, Flüchtlingszentren und in der freien Praxis. Dabei sind sie nur sehr selten angestellt. Sie gestalten auch künstlerische Begleitung und Unterstützung bei Kongressen, Seminaren und Ausbildungen im Gesundheitswesen.

Unter welchen Voraussetzungen arbeiten die Anthroposophischen KunsttherapeutInnen in Österreich?

Die Anthroposophische Kunsttherapie ist ein Bestandteil der Anthroposophischen Medizin. Sie ist effektiv in der Prophylaxe und Rehabilitation (entsprechend Ottawa Charta WHO 1968). In akuten und



chronischen Krankheitsfällen ist die Zusammenarbeit der TherapeutInnen mit einem Arzt unerlässlich. Sie sind in die ganzheitliche Betreuung erkrankter Menschen einbezogen und führen diese innerhalb ihres fachlichen Kompetenzbereiches autonom durch.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Anthroposophischen Kunsttherapie?

Alle Patienten sollen Zugang bekommen können zu den Anthroposophischen Kunsttherapien. Das Bewusstsein über die heilenden Kräfte der Anthroposophischen Kunsttherapien soll sich vertiefen. Des Weiteren ist zu wünschen, dass Anthroposophische Kunsttherapien bald mit den Krankenkassen abgerechnet werden können und somit auch einer breiteren Bevölkerungsschicht zugänglich werden.

Für den Vorstand
der ÖVAOK – Österreichische
Vereinigung Anthroposophisch
Orientierter Kunsttherapien:
Helga Kirpicsenko,
Jana Koen, Susanne Kos,
Beate-Maria Platz-Fanningner,
Pilzgasse 23/6/15, 1210 Wien,
Tel: 0699 1 954 60 30,
Email: oevaok@atelier-
lindenbaum.at



WELEDA JUBILÄUMSKALENDER



WELEDA

90 Jahre

Im Einklang
mit Mensch und
Natur

Ein Jahr der Weleda Nachhaltigkeitswelt

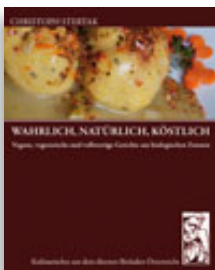
Seit seiner Gründung im Jahre 1921 setzt das Unternehmen auf ökologische, soziale und wirtschaftliche Verantwortung. Zum 90-jährigen Firmenjubiläum widmet sich der Weleda-Kalender ganz diesem Thema: der Nachhaltigkeit des wirtschaftli-

chen Tuns im Einklang mit Mensch und Natur.

Großformatige Pflanzenfotos stellen auf 12 Monatsblättern Weleda Rohstoffprojekte und Partnerschaften auf verschiedenen Kontinenten vor. Auf den Rückseiten finden Sie ergänzende Fotos und Text-

te zu den Projekten sowie Abbildungen des Morgen- und Abendhimmels und die Daten zu den Sternenkonsellationen.

**Format: DIN A3
Querformat;
nähere
Informationen
im Weleda-
Kundenservice
unter
01/256 60 60**



«Wahrlich, Natürlich, Köstlich»

Christoph Stertak ist Koch im ältesten Bioladen Österreichs, dem Bioladen Matzer in Graz. Dort kocht er biologisch, vegetarisch und vegan. 2009 hat er sein erstes Kochbuch für vegetarische und vollwertige Gerichte herausgebracht. **Erhältlich im Buchhandel (ISBN 9783200 016927) oder direkt auf www.koehenmitcharakter.at**

Die Mistel – Heilpflanze in der Krebstherapie

Annette Bopp schildert den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Einsatz der Mistel bei Krebs, ergänzt durch Patientenberichte über persönliche Erfahrungen mit der Misteltherapie – authentisch, ehrlich, nachvollziehbar. **Erhältlich im Buchhandel (ISBN 9783907625323), Leseprobe auf www.ruefferundrub.ch**

Der neue Waldorfkindergarten in Wien-Donaustadt wurde eröffnet

Und es gibt noch 3 freie Plätze für Kinder von 3–6 Jahren für das laufende Kindergartenjahr 2010/2011. **Informationen unter: Waldorfkindergarten Wien-Ost, Wagramer Straße 97/103/4/3, 1220 Wien, Tel.Nr. 0676/3740439 oder 01/2022829, <http://sites.google.com/a/apfel.at/waldorfkiga-wienost>**

IMPRESSUM

Heft 259, Winter 2010

Herausgeber:

Weleda Ges.m.b.H. & Co.KG.
Hosnedlgasse 27, 1220 Wien
Tel: 01 256 60 60, Fax: 01 259 42 04
Adressänderungen:
redaktion@weleda.at
www.weleda.at

Redaktion: Birgit Schedlbauer
(Leitung), Silvia Holzgruber-Riess,
Romana Kapusta,
Daniela Sarafidis-Waiss

Gestaltung: Ad-Ventures Werbe-
agentur GmbH, 8051 Graz

Druck: Stiepan & Partner Druck
GmbH, 2544 Leobersdorf

Abdruck des Textes auf Seite 13 nach
Absprache mit der Redaktion Weleda
Nachrichten Schweiz.

Mistel-Fotos auf den Seiten 1, 3, 9
und 10 von Jürg Buess.

Für den Inhalt der Artikel sind die
AutorInnen verantwortlich.

Die Weleda Nachrichten werden auf
Recyclingpapier gedruckt. Dieses ist
zu 100 Prozent aus Altpapier
hergestellt.

Edle Geschenksets zur Weihnachtszeit



Schenken Sie in diesem Jahr zauberhafte Wohlfühlmomente mit Weleda Naturkosmetik. Duftende Geschenksets mit ausgewählten Produkten für Körper und Gesicht verwöhnen die Sinne Ihrer Lieben. Ob Gute-Laune-Stimmung, inspirierende Momente oder Romantik pur – mit den

edlen Weleda Weihnachtsgeschenken für SIE und IHN finden Sie die Kraft der Natur in hochwertigen Kosmetiktäschchen und Geschenkkartons wieder. RK

Die Weleda Geschenksets erhalten Sie jetzt im Fachhandel.

GRATIS-ABONNEMENT

(drei- bis vermal jährlich kostenlos)

Sie oder Ihre Freunde möchten WELEDA NACHRICHTEN regelmäßig lesen? Dann ist es höchste Zeit für ein Gratis-Abonnement! Ganz einfach bestellen unter www.weleda.at

Ich möchte ab sofort ein Gratis-Abonnement der WELEDA NACHRICHTEN zugeschickt bekommen.

Frau Herr

Vorname:

Name:

Straße, Hausnummer:

Postleitzahl, Ort:

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und einsenden an: WELEDA Ges.m.b.H & Co.KG, Hosnedlgasse 27, 1220 Wien. Wir speichern und nutzen Ihre Daten nur für eigene Werbezwecke. Wir werden Ihre Daten gemäß dem Datenschutzgesetz vertraulich behandeln und nicht an Dritte weiterleiten. Sie können jederzeit telefonisch oder per Post Ihr Abonnement kündigen und der Verwendung Ihrer Daten widersprechen.





WELEDA

Im Einklang mit Mensch
und Natur

Weleda Euphrasia Augentropfen

NEU Jetzt auch als Einzeldosen erhältlich

Der zärtliche Trost für gereizte und müde Augen

Bei geröteten, tränenden und überanstrengten Augen sowie bei Schwellungen des Augenlids und Trockenheitsgefühl. Heilpflanzenauszüge aus Augentrost wirken entzündungshemmend und beruhigend.



- Frei von Konservierungsmitteln
- Für Träger weicher und harter Kontaktlinsen geeignet